

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22

РАССМОТРЕНО

ШМО _____

Герасимова Е.А. ФИО

Протокол от 31.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Дроздова М.Н. ФИО

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____

Чиркова М.Ю. ФИО

Приказ 01.09.2023 №133-д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 полугодие

Составитель программы
Муругова Вероника Дмитриевна,
учитель физической культуры

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности реализуется в МБОУ СОШ №22.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими редакциями;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Постановление администрации МО Узловский район № 1000 от 27 мая 2022 года "Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги "Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам";
15. Устав МБОУ СОШ №22

Актуальность программы. Заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки.

Отличительная особенность. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся спортивными играми и настольным теннисом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Адресат программы: Группа формируется из детей в возрасте от 13-14 лет.

Объем и срок обучения: программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на полугодие, 18 часов, 1 час в неделю. Группа формируется из детей в возрасте от 13-14 лет.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: группа с постоянным составом, имеющими знания в области изучаемой дисциплины.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Режим занятий: 1 раз в неделю, день проведения - среда, время 16.20-17.20

1.2. Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

1. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. развитие двигательных (координационных) способностей;
3. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

1.3 Содержание программы.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Общая физическая подготовка»

1 полугодие (18 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Подвижные игры	4	0	4
3	баскетбол	4	0	4
4	Легкая атлетика	3	0	3
5	волейбол	5	0	5
6	Итоговое занятие	1	0	1
	ИТОГО	18	1	18

Содержание программы «Общая физическая подготовка» (18 часов)

Вводное занятие- 1 ч. (1/0)

Техника безопасности при занятии спортивными играми. Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности (1/0)

Тема 1. Подвижные игры 4ч. (0/4)

1. Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Колдун», эстафеты с бегом. 1ч. (0/1)
2. П/и.: «Белые медведи», «Дальние броски». 1ч. (0/1)
3. Развитие выносливости, внимание через игры: «Конники-спортсмены», Карлики и великаны». 1ч. (0/1)
4. П/и: «Домики». «Бросок.Отскок.Ловля» 1ч. (0/1)

Тема 2. Баскетбол 4ч. (0/4)

1. Игровые действия в баскетболе. 1ч. (0/1)
2. Игровые действия в баскетболе (передача в парах двумя руками от груди). 1ч. (0/1)
3. Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам. 1ч. (0/1)
4. Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам 1ч. (0/1)

Тема 3. Легкая атлетика 3ч. (0/3)

1. Бег с изменением длины и частоты шага. 1ч. (0/1)
2. Челночный бег 3*10м. Спец. упражнения бегуна. 1ч. (0/1)
3. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. 1ч. (0/1)

Тема 4. Волейбол 5ч. (0/5)

1. Правила игры в волейбол. Жесты судей. 1ч. (0/1)
2. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль». 1ч. (0/1)
3. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. 1ч. (0/1)
4. Эстафета с элементами волейбола. 1ч. (0/1)
5. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Итоговое занятие – Подвижные игры «Салки», «Снайперы». 1 ч. (0/1)

1.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.

Метапредметные результаты

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие учащимся организаторских навыков.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1 Календарный учебный график

1 четверть	осенние каникулы	2 четверть	зимние каникулы	3 четверть	весенние каникулы	4 четверть	всего
8 занятий	1 занятие	9 занятий	-	-	-	-	18 занятий

Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Кол-во часов за год	Режим работы	Место проведения занятия
16:20	17:20	18	18	среда	Спортивный зал

2.5. Методические материалы

Организация образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный (рассказ учителя), наглядный (показ учителем), практический;

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебных занятий - практическое занятие.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология.

2.6. Список литературы

1. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.
3. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агенство «Фаир», 1997г.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.